Mega-Sena acumula e deve pagar R$ 300 milhões neste sábado

A aposta simples, com seis dezenas, custa R$ 4,50. Página **A2**

PREVISÃO DO TEMPO

Manhã | Tarde | Noite

↑ 30° | 5mm 67% | 90% 37%

↓ 17° | chuva | umidade

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde. À noite o tempo fica aberto.

Fonte: climatempo.com.br

Sábado, 01 de outubro de 2022 - Ano 24 - Edição 4.355 - Preço do exemplar: R$ 2,00

SEU JORNAL DIÁRIO

Utilize o QR Code para ter acesso gratuitamente à versão digitalizada de nossa edição impressa.

Site: **OExtra.net**
Facebook: **Jornal O Extra.net**
Instagram: **jornaloextra.netoficial**
Whatsapp: **(17) 99709-5785**
E-mail: **contato@oextra.net**

Auditoria financeira externa comprova regularidade nas contas da Santa Casa

O serviço é mais um instrumento para aumentar o grau de confiança do poder público e da sociedade com essas demonstrações

Embora a intervenção judicial tenha incidido na supervisão direta de um Juiz de Direito Interventor e do Ministério Público, fiscalizando e auditando todas as ações informadas pela Administração Judicial, a Santa Casa assumiu para si outra responsabilidade: a de se submeter a uma auditoria externa independente. Página **A3**

Jovem suspeito de participar de 2 assassinatos é detido

Ele assumiu a autoria dos dois homicídios

Página **A6**

Homem é preso suspeito de atear fogo em sua companheira

Vítima sofreu diversas queimaduras do corpo e foi levada a Santa Casa

Página **A5**

DISE incinera 18 kg de cocaína e maconha

As drogas foram apreendidas na penúltima semana de setembro. Página **A5**

Cinco novos remédios são incorporados à Farmácia Popular

Remédios são para tratar doenças cardiovasculares e diabetes. Página **A2**

1ª Cavalgada Beneficente de Macedônia acontece dia 23

Página **A8**

Secretaria de Meio Ambiente instala 20 novos coletores de pilhas e baterias

Município já conta com 65 locais apropriados para o descarte correto desses materiais

Página **A3**

Corpo de idoso é encontrado em decomposição

Página **A6**

SAÚDE

Cinco novos remédios são incorporados à Farmácia Popular

Remédios são para tratar doenças cardiovasculares e diabetes

Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Cinco novos medicamentos para tratamento de doenças cardiovasculares e diabetes serão incorporados ao programa Farmácia Popular do Brasil. O anúncio foi feito na quinta-feira (29) pelo Ministério da Saúde, que informou que essa é a primeira incorporação de novos remédios desde 2011.

A medida deve ser publicada no Diário Oficial da União desta sexta-feira (30). A previsão é que os remédios estejam disponíveis para a população em até 30 dias.

Quatro medicamentos, usados no controle da hipertensão arterial, serão oferecidos gratuitamente: Besilato de Anlodipino 5 mg, Succinato de Metoprolol 25 mg, Espironolactona 25 mg e Furosemida 40 mg. Já o Dapagliflozina 10 mg é usado para o controle da diabetes mellitus tipo 2 associada a doença cardiovascular e será oferecido em modalidade copagamento. Estima-se que 2,7 milhões de pessoas sejam beneficiadas pela medida, anunciada no Dia Mundial do Coração.

"O Brasil tem uma das políticas públicas mais amplas em relação às doenças cardiovasculares, que começa na atenção básica, nas 48 mil unidades básicas de saúde. Nós temos um programa de assistência farmacêutica, que foi ampliado hoje, com mais medicamentos disponibilizados na Farmácia Popular do Brasil. E, de outro lado, nós temos uma rede de atenção especializada bem ampla, que é onde cuidamos dos casos mais graves", explicou o ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, em entrevista ao programa A Voz do Brasil.

Segundo o ministro, a hipertensão arterial, para cujo tratamento são voltados quatro dos cinco novos remédios da Farmácia Popular, é a doença do sistema cardiovascular mais prevalente. "Temos que mudar o hábito de vida das pessoas, como reduzir o sal da comida, estimular a perda de peso, não fumar. Esses fatores de risco são comuns a quase todas as doenças cardiovasculares", disse.

Queiroga explicou que metade dos hipertensos não sabem que sofrem da doença. "E os que sabem não se tratam de maneira adequada. Somente uma pequena parcela faz o tratamento corretamente", explicou.

Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br

LOTERIA

Mega-Sena acumula e deve pagar R$ 300 milhões

Próximo sorteio acontece hoje

Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

O concurso 2.525 da Mega-Sena, realizado nesta quarta-feira (28) no Espaço Loterias da Caixa em São Paulo, não teve acertadores das seis dezenas. Os números sorteados foram: 03 - 20 - 22 - 37 - 41 - 43. O próximo concurso (2.525), neste sábado (1º), deve pagar um prêmio de R$ 300 milhões.

A quina teve 404 ganhadores e cada um vai receber R$ 43.914,62. Os 30.194 acertadores da quadra receberão o prêmio individual de R$ 839,40.

As apostas podem ser feitas até as 19h, em qualquer lotérica do país ou pela internet, no site da Caixa Econômica Federal.

A aposta simples, com seis dezenas, custa R$ 4,50. O sorteio é realizado às 20h, no Espaço Loterias Caixa, no Terminal Rodoviário do Tietê, em São Paulo.

EXPEDIENTE

"O EXTRA.NET" é uma publicação independente do Grupo SEMANÁRIO & DIÁRIO ASSOCIADOS.
Editora O Extra.net Fernandópolis Ltda - CNPJ nº: 19.885.882/0001-48

Redação e Administração:
Rua Paraíba, 1280 - Centro
Fernandópolis - SP - CEP 15600085
Whatsapp: (17) 99709-5785

Diretor e Editor: Admilson Garcia
Jornalista Responsável: Cezar Felisbino da Silva
Redação: Alisson Carvalho, Breno Guarnieri e Yago Araújo
Diagramação: Alisson Carvalho

E-mails:
Atendimento Público e publicações: contato@oextra.net
Redação: redacao@oextra.net

DIREÇÃO COMERCIAL
(ANÚNCIOS, PUBLICAÇÕES LEGAIS E INSTITUCIONAIS)
Agência J. AD. de Publicidade e Pesquisa LTDA ME
CNPJ 09.630.378/0001-43

REPRESENTAÇÕES:
- Nacional:
- RGD Comunicação Ltda

IMPRESSÃO
Editora 4 Cores Ltda. (17) 3632-4911

SAÚDE

Auditoria financeira externa comprova regularidade nas contas da Santa Casa

O serviço é mais um instrumento para aumentar o grau de confiança do poder público e da sociedade com essas demonstrações

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Embora a intervenção judicial tenha incidido na supervisão direta de um Juiz de Direito Interventor e do Ministério Público, fiscalizando e auditando todas as ações informadas pela Administração Judicial, a Santa Casa assumiu para si outra responsabilidade: a de se submeter a uma auditoria externa independente.

Periodicamente, o serviço realiza uma detalhada inspeção financeira-contábil. O objetivo da auditoria é verificar a realidade e certificar que os saldos presentes nos registros contábeis, extratos bancários e no boletim de caixa correspondem com os valores físicos do hospital. Um exemplo claro disso é o Balanço Patrimonial de 2021, avaliado por esta auditoria externa e provada a redução de quase 20% da dívida contábil do hospital, com redução de aproximadamente R$ 10.5 milhões e superávit de R$ 640 mil, fato inédito nos últimos 12 anos no hospital, apresentando redução do valor geral desde 2007, quando o balanço patrimonial começou a ser divulgado.

Como análise final dos últimos dois anos, a auditoria externa constatou que "as demonstrações contábeis [...] apresentam adequadamente, em todos os aspectos relevantes, a posição patrimonial e financeira [...], o desempenho de suas operações e os seus fluxos de caixa de acordo com as práticas contábeis adotadas no Brasil" e que "a administração é responsável pela elaboração das demonstrações contábeis de acordo com a Lei 6.404/76 e com as práticas contábeis adotadas no Brasil".

Fonte: www.santacasafernandopolis.com.br

DESCARTE

Secretaria de Meio Ambiente instala 20 novos coletores de pilhas e baterias

Município já conta com 65 locais apropriados para o descarte correto desses materiais

→ SECOM
Prefeitura de Fernandópolis

A compra de pilhas e baterias pode ser feita em diversos lugares, já o descarte não pode ser da mesma forma, porque esses materiais contêm metais pesados e tóxicos, como chumbo, cádmio e mercúrio – prejudiciais à saúde humana e ao meio ambiente.

Em Fernandópolis, a Secretaria Municipal de Meio Ambiente, por meio do Programa de Educação Ambiental, desenvolve um projeto que visa conscientizar a população quanto a necessidade do descarte adequado destes produtos, além de por fim aos ricos ambientais.

Somente nos últimos meses foram distribuídos no município 20 novos coletores de pilhas e baterias em diferentes bairros da cidade, instalados em escolas, unidades de Saúde e CRAS.

Com a ampliação do programa, Fernandópolis passa a ter no total 65 pontos de coleta para o descarte apropriado de pilhas e baterias. Posteriormente esses objetos são recolhidos pela Secretaria de Meio Ambiente para o destino correto.

NOVOS PONTOS DE COLETA DE PILHA E BATERIA

Nº	LOCAL	ENDEREÇO	BAIRRO
01	ESF	Rua dos Curiós, 196	Araguaia
02	ESF	Rua Rubens Padilha Meato, 923	Paraiso
03	ESF	Av. Paulino Maximiano Duran, 319	Antonio Brandini
04	ESF	Av. Anhanguera, 577	Uirapuru
05	ESF	Rua Airton Marques de Souza, 269	Ipanema
06	ESF	Av. Moacir Ferrari, 199	Santa Barbara
07	ESF	Av. Brasília, 704	Vila Regina
08	CAPS AD	Av. Brasília, 360	Vila Regina
09	CAPS	Av. Brasília, 756	Vila Regina
10	CRAS IV	Rua Pernambuco, 610	Vila Regina
11	CREAS	Rua Curitiba, 57	Santa Rita
12	ESF	Rua Romildo José Sandrin, 184	Rosa Amarela
13	ESF	Rua Kazuyoshi Beppu, 355	Rio Grande
14	ESF	Rua Benedita Cruz, 747	Bernardo Pessuto
15	ESF	Rua Pastor Alcides Pereira de Souza, 174	Albino Mininelli
16	ESF	Av. da Saudade, 1011	Planalto
17	ESF	Rua Pernambuco, 3728	Guanabara
18	ESF	Av. Belo Horizonte, 629	Paulista
19	CEMEI	Av. Bahia, 763 – Distrito de Brasitânia	Centro
20	ESCOLA ESTADUAL	Rua das Américas, 729 – Distrito de Brasitânia	Centro

artigo

Fadiga e compaixão: ajudar também dói

Por ANDRÉ MARCELO **LIMA PEREIRA**
Psicólogo - Email: andremarcelopsicologo@hotmail.com

O ser humano parece viver em contrastes que se repetem nas experiências cotidianas: prazer e desprazer, sofrimento e saúde/bem-estar, fadiga/exaustão e empatia/compaixão. Fadiga e compaixão: o que é isto? Esse fenômeno se caracteriza por uma "fadiga física e emocional resultante da compaixão que os profissionais de ajuda vivenciam no seu trabalho com pessoas que estão em sofrimento físico e/ou mental" (LAGO, 2008, p. 14). Tal condição se deve ao fato de que os profissionais da saúde, constantemente, escutam relatos de pessoas ou vivenciam experiências de dor, medo, angústias, sofrimentos e, ao se envolverem nos cuidados a essas pessoas, acabam sentindo dores, medos, angústias e sofrimentos semelhantes àqueles vividos por elas. A razão desse comportamento é que esses profissionais se importam com seus pacientes e se identificam com sua situação, vivenciando-a.

Os profissionais de saúde, por empatia e compaixão desprendidas no contato terapêutico, ficam expostos ao trauma psicológico indireto que produz possíveis interferências no rendimento e bem-estar profissional (DORNELLES; MACEDO; SOUZA, 2020). O surgimento da fadiga por compaixão (FC) ocorre porque o profissional entra em simbiose com seus pacientes, vivencia suas dores e sentimentos negativos e não consegue mais evitar que tais vivências o contaminem, impedindo-o de lidar com esses sentimentos (LAGO; CODO, 2013). A FC constitui uma sobrecarga física, psíquica e emocional, em processo progressivo e cumulativo e, diante dos riscos à sua saúde mental, o profissional manifesta respostas somáticas e defensivas no trabalho, procurando blindar-se emocionalmente para não comprometer o bom atendimento e saúde mental dos atendidos (LAGO; CODO, 2013; BARBOSA; SOUZA; MOREIRA, 2014; COIMBRA et al., 2021).

Dornelles, Macedo e Souza (2020) consideram a existência de duas dimensões opostas quando se trata de cuidados prestados em saúde: satisfação por compaixão, relacionada a sentimentos positivos, e fadiga por compaixão, associada a sentimentos negativos. A satisfação por compaixão deriva do sentir-se realizado e bem-sucedido em ajudar o outro (AMARO, 2016), obtém custos positivos do ato de cuidar (FELIX, 2020) e veicula sentimentos de bem-estar e prazer (BORGES et al., 2019). A fadiga por compaixão, mais presente em profissionais com maior capacidade de empatia e maior grau de envolvimento com os problemas ou sofrimento do assistido (AMARO, 2016), provém dos custos de cuidar e do contato com os medos, traumas e angústia de outrem; resulta da exposição prolongada ao estresse por compaixão e produz mal-estar nos cuidadores. A FC representa forte ameaça à saúde mental desses profissionais que a deixam, muitas vezes, transparecer aos pacientes.

Nas atividades diárias, o profissional de saúde geralmente se confronta com o sofrimento alheio que, vivenciado em grau elevado, propende a levar o trabalhador a sentir-se recompensado pelos cuidados oferecidos, ou sofrer, correndo riscos de adoecer, frustrar-se ou ficar esgotado, desenhando um típico quadro de FC (RIBEIRO et al., 2021). A FC afeta a qualidade de vida do profissional à proporção que ele internaliza o sofrimento alheio, podendo resultar em elevado grau de Burnout (exaustão biológica, física e psíquica, insatisfação, depressão, frustração e irritabilidade) e estresse traumático secundário (perturbação psíquica pela absorção dos medos, angústias, sofrimento, temores e traumas associadas ao cuidado prestado), afetar a qualidade dos cuidados e ampliar o desgaste emocional (LAGO; CODO, 2013; BARBOSA; SOUZA; MOREIRA, 2014; BORGES et al., 2019; FÉLIX, 2020; COIMBRA et al., 2021).

Como a FC está relacionada a profissões ligadas ao cuidado do sofrimento do outro (AMARO, 2016), são mais suscetíveis a ela profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, auxiliares), prestadores de auxílio a emergências/urgências (bombeiros, policiais) ou que prestam assistência em situações de crise ou trauma (psicólogos, assistentes sociais, veterinários) ou qualquer profissional que tenha como parte de suas atividades laborais a convivência com a dor e o sofrimento (LAGO; CODO, 2013; BARBOSA; SOUZA; MOREIRA, 2014; AMARO, 2016). Com frequência, esses profissionais reportam queixas de depressão, angústia, estresse, exaustão física e emocional, déficits de memória, doenças cardiovasculares e osteoarticulares e outros sintomas relacionados ao labor, porque estão mais vulneráveis à interiorização da dor das pessoas que assistem (ARENA; OLIVER; GALIANA, 2019; SANTOS; SAIDEL; BOAVENTURA, 2020). Silva (2020) acentua que a FC atinge as esferas fisiológica, cognitiva e simbólica, emocional e mental, integrando-as, mesmo que pareçam contraditórias.

Diferentes fatores contribuem para o surgimento da FC: na esfera individual, traços da personalidade, educação, experiência e tempo de trabalho, qualidade de vida pessoal, irritabilidade, ansiedade e depressão (FABRI et al., 2021); na esfera organizacional, desempenho da função específica e normas do sistema de saúde (BORGES et al., 2019). Silva (2020, p. 20) inclui entre os fatores, a "empatia para ajudar pessoas vítimas de traumas ou em sofrimento [com exposição prolongada]; o fato de a maioria dos profissionais terem vivido ou presenciado algum evento traumático suas vidas [semelhante ao do paciente]; o relato dos sujeitos atendidos trazerem à tona o trauma não resolvido dos profissionais; o atendimento a crianças vitimizadas ou em situação de vulnerabilidade", aos quais Amaro (2016) apõe acontecimentos de vida inesperados (doenças, mortes ou mudanças de rotinas e estilos de vida) e afirma que a combinação de fatores aumenta a gravidade da FC.

São variáveis as manifestações somáticas da FC, com estreitas semelhanças a outros quadros de adoecimento, que ampliam o risco de significativas mudanças emocionais, comportamentais e cognitivas (SILVA, 2020), intensificando alterações físicas, sociais, emocionais, espirituais e intelectuais (JILOU et al., 2021). Lago (2008), Amaro (2016) e Félix (2020) registram como relevantes: perda da esperança, fé e significado da vida (âmbito espiritual); dificuldades de concentração, apatia, rigidez de pensamento, desorientação (esfera cognitiva); ansiedade, incapacidade de ajudar o outro, sentimento de culpa, raiva, medo, tristeza, depressão, pesadelos semelhantes aos do paciente e revivência de experiências problemáticas (campo emocional); maior irritabilidade, desmotivação, insônia, alterações de apetite, hipervigilância e isolamento (comportamento); dificuldades respiratórias e cardíacas, rebaixamento do sistema imunitário, perturbações do sono (para adormecer ou manter-se acordado) e aumento da sudação, dores, tonturas, problemas psicossomáticos, pensamentos intrusivos (esfera somática). O profissional acometido pela FC tende a evitar contatos sociais ou afastar-se de indivíduos que lhe trazem à memória o acontecimento traumático do paciente, recusa-se a confrontar pensamentos ou sentimentos, determinadas situações e atividades ou locais, permitindo ser conduzido ao próprio isolamento.

A FC se desenvolve ao longo do tempo e, quando atinge elevados níveis, deteriora o atendimento dos cuidados e interfere no desempenho profissional, compromete a saúde física, psicológica, cognitiva e espiritual e a vida pessoal, social e profissional, com repercussões negativas no bem-estar e na qualidade de vida, reverberando nas próprias instituições de saúde e na qualidade dos cuidados prestados. Nesse ponto o profissional passa a não conseguir lidar com essas manifestações de forma saudável nem estabelecer cuidados mentais e físicos que lhe permitam evocar a empatia sem absorver a dor (LAGO; CODO, 2013).

Para superar a FC e manter otimizada a qualidade de vida, algumas estratégias podem mediar sintomas e abrandar os efeitos da FC no ambiente de trabalho, reduzir riscos e privilegiar o bem-estar psicossocial dos profissionais de saúde. Essas estratégias se "configuram como alavancas para transformarem as situações adversas do trabalho" (GARCIA et al., 2017, p. 286) e se tornam essenciais para o profissional manter o equilíbrio psíquico diante de condições desfavoráveis e recuperar seu bem-estar e funcionamento laboral em curto tempo (DORNELLES, MACEDO; SOUZA, 2020). É fundamental a identificação desses riscos ocupacionais insalubres e fatores indesejáveis no ambiente de trabalho, derivados das atividades do cuidar de outrem, para que os gestores de saúde prestem efetiva colaboração de forma a garantir proteção e manutenção da saúde e ótima qualidade de vida de seus profissionais (RODRIGUES et al., 2021). Entende-se a qualidade de vida no trabalho como uma via de mão dupla: ao mesmo tempo em que atende as necessidades de satisfação, motivação, preservação da saúde física e psicológica do trabalhador e necessidades organizacionais por ele experimentadas, também interfere na dinâmica do atendimento, na produtividade e na qualidade dos serviços prestados (ANDRADE; ANDRADE; LEITE, 2015; RIBEIRO et al., 2021).

Para o profissional, é importante a redução desses traumas, baseada no enfrentamento de processos de vulnerabilidade, de resiliência e de FC (RIBEIRO et al., 2021). A resposta compassiva e empática diante do sofrimento do outro atua como gatilho para o cuidado e requer estratégias ou mecanismos de proteção ao profissional, como autocuidado, apoio social, satisfação com o trabalho, distanciamento psicológico do trabalho nos períodos de descanso e lazer, evitando-se componentes de vulnerabilidade, exaustão emocional, ativação de memórias traumáticas e outros impactos na saúde do profissional (como conflitos familiares e profissionais, sobrecarga devido a jornadas estendidas e perdas pessoais recentes).

Pelo caráter altruísta de seu trabalho, os profissionais cuidadores ou de ajuda estão mais vulneráveis e são mais frequentemente acometidos pela FC, que provoca declínio na habilidade de experimentar alegria ou sentir preocupação com alguém e gera um "esvanecimento crônico do cuidado e da preocupação com o outro devido ao uso excessivo dos sentimentos de compaixão" (BARBOSA; SOUZA; MOREIRA, 2014, p. 316). Ações que expressam compaixão e empatia com o outro (pessoa ou animal) tendem a produzir "custos psicológicos que, em alguns casos, podem levar o indivíduo ao esgotamento, devido à gradual redução na sua capacidade de suportar a dor e a aflição alheia" (FÉLIX, 2020, p. 11).

A fadiga por compaixão é ambivalente (prazer e sofrimento), com aspectos positivos (satisfação por compaixão) e negativos (fadiga por compaixão) que influem na qualidade de vida profissional (LAGO; CODO, 2013). Em vista disso, é necessário sejam implementadas estratégias de enfrentamento como medidas de prevenção ou tratamento ao profissional de saúde, que se tornem, a um só tempo, desafio e diferencial para as organizações: programas de intervenção e de resiliência podem mostrar-se eficientes, favorecer a qualidade de vida, reduzir vulnerabilidades e minimizar impactos negativos da FC. Juliano e Yunes (2014) observam que o apoio social representa fator de proteção a esses profissionais por compartilharem vivências com seus pares e outras pessoas: o suporte familiar e afetivo, social e profissional reforça a motivação para continuar no trabalho, possibilita criar relacionamentos altamente positivos e vínculos efetivos que ampliam os níveis de satisfação da saúde mental, reduzem sintomas psicopatológicos e auxiliam na ressignificação do trabalho.

Experiências positivas do trabalho (satisfação por empatia e compaixão, afetos positivos), obtidas quando o profissional experimenta alegria por ajudar os outros, também favorecem o equilíbrio emocional e psicológico (FÉLIX, 2020), que se reveste de grande significado social, pessoal e humano, visto que: "de um lado, há as demandas das relações interpessoais com o meio em que está inserido; de outro, a manutenção do bem-estar físico, mental, social e, por que não, espiritual" (JILOU et al., 2021, p. 2).

Entre as terapias específicas para o restabelecimento do equilíbrio físico e mental/emocional dos profissionais de saúde, Jilou et al. (2021) elencam a prática do autocuidado, autoconsciência, assistência espiritual, autocompaixão, exercício de enfrentamento por meio da resiliência e da empatia. Estes autores também valorizam a dimensão da espiritualidade nos processos de saúde e adoecimento, a qual mantém relação direta com a "compaixão": trata-se de recurso empregado como forma de enfrentar as doenças e o sofrimento; fornece suporte à saúde física e mental, beneficia pacientes, a equipe de saúde e o próprio sistema de saúde; evidencia o apoio social e a psicologia positiva focando aspectos virtuosos e as forças pessoais do ser humano, e proporciona esperança, perdão, conforto, amor.

Para redução do estresse e apaziguamento da FC, Jilou et al. (2021) conferem especial atenção ao programa de treinamento mindfulness como sinônimo de "atenção plena", cuja prática referenda uma forma de estar "consciente e intencional ao momento presente e à vivência do momento" (PINHO et al., 2020, p. 107). Sua prática treina a capacidade de o profissional libertar-se das preocupações com o passado e o futuro, cedendo lugar a uma consciência do "aqui e agora", sem julgamento, de coração aberto, de forma não reativa (ALMEIDA; ROCHA; SILVA, 2021): é o enfrentamento com atitudes positivas de amor, bondade e compaixão, associadas a estados mentais positivos e medidas protetoras contra o mal-estar do trabalho destes profissionais (DELANEY, 2018). Para Menezes e Oliveira (2022, p. 3), o mindfulness, como trabalho psicoterápico, privilegia questões da psicoterapia clínica para encontrar a paz em meio às turbulências e torna a pessoa ciente de si mesma (autoconhecimento): contribui para melhorar as relações intrapessoais e interpessoais porque incentiva atitudes positivas como a gentileza, apreciações e o carinho, a compaixão, sem resistência. O mindfulness busca o equilíbrio mental, acompanhado de qualidades psicológicas como flexibilidade, autenticidade, resiliência, paciência, bondade, compaixão, sabedoria; reduz o estresse, a ansiedade, depressão e transtornos e aumenta a sensação de bem-estar.

No sentido de salvaguardar a saúde dos profissionais de saúde, Coimbra et al. (2021, p. 11) também alertam gestores e equipes de saúde para a necessidade de "capacitação sobre os riscos de sofrimentos psicológicos no trabalho, sobretudo a FC, e proporcionar suporte aos profissionais de saúde [...], monitoramento regular para rastreio, abordagens específicas de tratamento e acompanhamento dos casos de FC, considerando os fatores de risco" e priorizando grupos mais suscetíveis. A identificação de casos pode contribuir para intervenções que auxiliem os profissionais de saúde a reduzir os efeitos negativos da fadiga por compaixão e melhorar a qualidade da atenção e cuidado direcionados a esses profissionais.

Gostou do artigo? Tem alguma dúvida? Alguma crítica? Ou sugestão de tema para novos artigos? Entre em contato Contato:WhatsApp 17 99715-9136

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. S.; ROCHA, G. S.; SILVA, J. C. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. e545101523559, 2021.
- AMARO, A. N. C. Burnout e fadiga por compaixão em psicólogos clínicos portugueses. 2016. 121 f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2016.
- ANDRADE, K. O.; ANDRADE, P. O.; LEITE, L. F. Qualidade de vida dos trabalhadores da área de saúde: revisão de literatura. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 8, n. 1, jan. 2015. 5 p.
- ARENA, F.; OLIVER, A.; GALANA, L. Panorama da qualidade de vida profissional entre trabalhadores que prestam cuidados paliativos no Brasil. Revista Colombiana de Psicología, Bogotá, Colômbia, v. 28, n. 2, p. 33-46, Julio/Diciembre 2019.
- BARBOSA, S. C.; SOUZA, S. S.; MOREIRA, J. S. A fadiga por compaixão como ameaça à qualidade de vida profissional em prestadores de serviços hospitalares. Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis, SC, v.14, n. 3, p. 315-323, set. 2014.
- BORGES, E. M. N.; FONSECA, C. I. N. S.; BAPTISTA, P. C. P.; QUEIRÓS, C. M. L.; BALDONEDO-MOSTEIRO, M.; MOSTEIRO-DIAZ, M. P.. Fadiga por compaixão em enfermeiros de urgência e emergência hospitalar de adultos. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 27, p. e3175, 2019.
- COIMBRA, M. A. R.; IKEGAMI, É. M; FERNANDES, A. P. F.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S.; FERREIRA, L. A. Fadiga por compaixão em profissionais de saúde durante a pandemia da Covid-19: Revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, p. e51610717028, 2021. 12 p.
- DELANEY, M. C. Caring for the caregivers: evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. PLoS One., v.13, n. 11, p. e0207261, 2018 Nov 21.
- DORNELLES, T. M.; MACEDO, A. B. T.; SOUZA, S. B. C. Qualidade de vida profissional e coping num hospital de referência para vítimas de violência sexual. Texto & Contexto Enfermagem, v. 29, p. e20190153, 2020. 14 p.
- FABRI, N. V.; MARTINS, J. T.; GALDINO, M. J. Q.; RIBEIRO, R. P.; MOREIRA, A. A. O.; HADDAD, M. C. L. F. Satisfação, fadiga por compaixão e fatores associados em enfermeiros da atenção básica. Enfermería Global, Universidad de Murcia, Murcia, Espanha, n. 64, p. 302-312, Octubre 2021.
- FÉLIX, F. F. T. A ênfase no mundo interno e na fadiga de compaixão na prática da Medicina Familiar. 2020. 59 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora, Portugal, 2020.
- GARCIA, A. B.; HADDAD, M. C. F. L.; DELLAROZA, M. S. G.; ROCHA, F. L. R.; PISSINATI, P. S. C. Estratégias utilizadas por técnicos de enfermagem para enfrentar o sofrimento ocupacional em um pronto-socorro. Rev Rene., v. 17, n. 2, p. 285-292, mar./abr. 2016.
- JILOU, V.; DUARTE, J. M. G.; GONÇALVES, R. H. A.; VIEIRA, E. E.; SIMÕES, A. L. A. Fadiga por compaixão no contexto dos profissionais da saúde e estratégias de enfrentamento: scoping review. Rev Bras Enferm., v. 74, n. 5, p. e20190628 2021. 11 p.
- JULIANO, M. C. C.; YUNES, M. A. M. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. Ambiente & Sociedade, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 135-154, set. 2014.
- LAGO, K. C. Fadiga por compaixão: quando ajudar dói. 2008. 210 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2008.
- LAGO, K.; CODO, W. Fadiga por compaixão: evidências de validade fatorial e consistência interna do ProQol-BR. Estud Psicol, v. 18, n. 2, p. 213-221, abr./jun. 2013.
- MENEZES, M. S.; OLIVEIRA, I. R. S. Mindfulness como prática de autocuidado para a saúde mental de enfermeiros. Id on Line Rev. Psic., v.16, n. 60, p. 515-536, maio 2022 [multidisciplinar].
- PINHO P. H.; CARNEVALLI, L. M.; SANTOS, R. O.; LACERDA, L. C. S.. Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, 105-117, jul./set. 2020.
- RIBEIRO, D. L.; SANTOS JÚNIOR, R.; BIROLLI, B. M. L.; SMOLAR, L. A. Fadiga por compaixão e saúde mental de profissionais em ambiente hospitalar. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 13, p. e12672, 2021.
- RODRIGUES, M. S. D.; LUCENA, P. L. C.; LORDÃO, A. V.; COSTA, B. H. S.; BATISTA, J. B. V.; COSTA, S. F. G. Fadiga por compaixão em profissionais de enfermagem no contexto dos cuidados paliativos: revisão de escopo. REME Rev Min Enferm., v. 25, p. e-1386, 2021. 13 p.
- SILVA, A. E. C. Fadiga por compaixão no contexto da saúde: estudo com voluntários. 2020. 99 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho, RO, 2020.

RESULTADO DE APREENSÕES

DISE de Fernandópolis incinera 18 kg de maconha e cocaína

As drogas foram apreendidas na penúltima semana de setembro

Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Na manhã de quinta-feira, 29, a DISE – Delegacia de Investigações Sobre Entorpecentes – incinerou 18 quilos de maconha e cocaína na caldeira de uma empresa de Estrela D'Oeste. As drogas incineradas são resultado de apreensões realizadas na penúltima semana do mês de setembro em Fernandópolis.

O camburão que transportava os entorpecentes foi escoltado por homens da Polícia Civil fortemente armados. A operação foi acompanhada pelo Ministério Público, por meio do promotor Marcelo Antonio Francischette da Costa.

APÓS BRIGA...

Homem é preso suspeito de atear fogo em sua companheira

Vítima sofreu diversas queimaduras

Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Na última quarta-feira, 28, um homem de 44 anos foi preso após atear fogo no corpo da companheira em Tanabi.

De acordo com o delegado Lincoln Oliveira, o suspeito brigava com a vítima quando pegou um frasco de álcool e despejou o líquido inflamável em cima da mulher e ateou fogo no corpo dela.

A vítima sofreu queimaduras pelo corpo e foi levada para a Santa Casa. Ela aguardava transferência para um hospital especializado em queimados, mas quis voltar para a casa.

O suspeito foi preso em flagrante por tentativa de homicídio triplamente qualificado por motivo torpe, uso de fogo e feminicídio.

Ele passou por audiência de custódia e teve a prisão convertida em preventiva. A Polícia Civil de Tanabi segue investigando o crime.

publicações

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES
C.N.P.J - 45.116.712/0001-09

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 003/2022 – PROCESSO Nº 100/2022

O município de São João das Duas Pontes/SP, torna público aos interessados abertura de PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 003/2022, para AQUISIÇÃO DE 01 VEÍCULO ZERO KM, DESTINADO À DIRETORIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA E PROTEÇÃO SOCIAL DESTE MUNICÍPIO. INÍCIO REC. PROPOSTA: 03/10/2022 às 08:00; FIM REC. PROPOSTA: 13/10/2022 às 13:00; INÍCIO DISPUTA: 13/10/2022 às 14:00; TIPO DE LANCE: MENOR LANCE. (horário de Brasília). O edital completo encontra-se a disposição no site www.sjduaspontes.sp.gov.br, e maiores informações serão fornecidas pelo Setor de Licitações, do Município de São João das Duas Pontes/SP. Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos na Prefeitura Municipal ou pelo telefone (17) 3481-1277.

São João das Duas Pontes – SP, 30 de setembro de 2022.
JOSE CARLOS CEZARE
Prefeito Municipal
Uma publicação: Sábado, dia 01 de Outubro de 2022.
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.355.

SOB **INVESTIGAÇÃO**

Corpo de idoso é encontrado em estado de decomposição

Homem de 81 anos foi encontrado após vizinhos sentirem um cheiro forte vindo da casa

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

Na noite da última quarta-feira, 28, o corpo de um idoso de 81 anos foi encontrado em estado avançado de decomposição em uma casa no bairro Vila União, em Rio Preto.

O corpo de Alfredo José dos Santos foi encontrado após vizinhos sentirem um cheiro forte vindo da residência do idoso.

O Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) foi acionado e constatou o óbito do idoso.

O corpo foi levado para o Instituo Médico Legal (IML) e as causas da morte serão investigadas.

CRIMES

Jovem suspeito de participar de dois assassinatos é preso em Rio Preto

Revólver apreendido pela polícia

Ele assumiu a autoria dos dois homicídios

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

Um jovem de 23 anos foi preso pela Divisão Especializada de Investigações Criminais (DEIC) de São José do Rio Preto suspeito de participar de dois assassinatos.

De acordo com a Polícia Civil, o primeiro homicídio foi registrado em 18 de fevereiro, no bairro Jardim Paraíso, quando dois criminosos desceram de uma motocicleta e atiraram diversas vezes contra um rapaz de 22 anos.

O segundo assassinato aconteceu em 28 de abril, no bairro Fraternidade. Um homem de 31 anos foi atingido várias vezes por disparos de arma de fogo efetuados por dois suspeitos.

O suspeito assumiu a autoria dos crimes, mas não disse quem seria o comparsa. Ele indicou ainda onde estaria um revólver calibre 32 utilizado no crime em abril.

O revólver foi localizado e encaminhado à perícia para confronto balístico. As investigações continuam para identificar outras pessoas envolvidas nos crimes.

Resumo de Novelas

O CRAVO E A ROSA
Sábado, 14h45

Petruchio desconversa sobre o abandono do filho. Dinorá teme ser seduzida pelo novo Cornélio. Bianca pede que Edmundo aceite o advogado. Neca sugere que Catarina prepare uma armadilha para Petruchio, para confirmar se ele é culpado ou inocente. Calixto não sabe o que fazer na lua de mel. Dinorá se oferece para fazer tudo o que Cornélio quiser, mas ele a humilha. Bárbara e Lourdes morrem de saudades do mudinho, ele também está saudoso das duas. Celso insiste, mas Candoca não quer lhe dar mais uma oportunidade. Heitor convida-a para ir com ele ao casamento de Josefa. Lindinha escapa da conversa com Petruchio. Catarina conta tudo para o pai e pede ajuda para desmascarar Marcela e Petruchio.

MAR DO SERTÃO
Sábado, 18h00

Candoca se revolta com Tertulinho pela venda de Maroto. Vespertino ironiza José e afirma que é seu aliado. Padre Zezo e Pastora Dagmar discutem. Ismênia e Catão conversam com Pajeú sobre as necessidades de Cirino. Deodora e o Coronel divergem sobre a postura de Tertulinho em relação a Candoca e José. Laura demite Xaviera, e José a questiona. Vanclei ajuda Xaviera. Timbó impede Tomás de se declarar para Rosinha. Vanclei propõe se unir a Xaviera para dar um golpe em José. Tertulinho propõe que Pajeú atente contra José.

CARA E CORAGEM
Sábado, 19h15

Marcela e Paulo ficam presos em um compartimento, e Ítalo os observa através das câmeras. Jéssica avisa a Lucas sobre Duarte. O celular de Bob é confiscado no momento que ele entra no avião. Rebeca reclama com Danilo da forma como Regina trata a mãe. Leonardo obriga Regina a se desculpar com Dagmar. Alfredo é carinhoso com Olívia. Moa deixa Joca sozinho com as crianças e vai para o treino de flyboard. Nadir muda o visual, e Pat fica orgulhosa da mãe. Ísis comemora com Selma os cuidados que Renan está tendo com ela. Teca leva Lou à companhia de dança para falar com Olívia.

CUIDADO COM O ANJO
Segunda-feira, 20h30

Enquanto Leopardo pensa que nunca perderá Malú e que seu amor por ela o salvará de Ivete, João Miguel sofre pensando que a perderá para sempre se ela optar por se casar com seu ex-amigo. Cecília visita Malú e suplica á filha que vá morar com ela. Enquanto isso, Estefânia envenena Patrício afirmando que, para Cecília, Malú é mais importante do que ele. Ofélia descobre que João Miguel trouxe Branca para viver em sua casa e se preocupa com o que possa acontecer com sua neta vivendo sob o mesmo teto que uma assassina. Patrício decide ir embora de casa antes que Cecília o expulse como fez com Estefânia.

CHAMAS DA VIDA
Segunda-feira, 15h15

Léo, Manu e Beatriz invadem a mansão, arrombam o cofre e roubam o dinheiro. Gastão e Tadeu aguardam num restaurante, um cliente, contratado por Beatriz, que dizia querer comprar uma frota de carros. Diego e Marreta dão cobertura para Léo, Manu e Beatriz saírem da mansão. Léo, Beatriz e Manu são pegos por um dos seguranças. O segurança os ameaça, mas Léo reage e atira matando o segurança. Manu fica paralisada, mas é puxada por Beatriz e Léo e eles conseguem escapar. Carolina fala para Pedro que está preocupada com seu estado depressivo. Pedro promete a Carolina que vai melhorar. Carolina fala que vai visitar Vivi e Rafa a qualquer custo. Beatriz, Manu, Diego, Marreta e Léo fogem pela tubulação do esgoto.

PANTANAL
Sábado, 21h00

Tenório não gosta de saber que Maria Bruaca ainda está na fazenda de José Leôncio. Alcides insiste na ideia de que ela não pode mais ficar junto a Maria Bruaca. Alcides se surpreende com a decisão de Zaquieu de ajudá-lo a matar Tenório. Tenório não deixa Marcelo buscar Maria Bruaca para conhecer o neto, afirmando que a ex-mulher não entra mais em sua fazenda. Ari avisa a José Leôncio que o médico está cobrando os exames que o fazendeiro não fez. José Leôncio declara seu amor a Filó. Filó se preocupa com a decisão de José Leôncio de participar de uma comitiva com os três filhos. Alcides e Zaquieu estão de tocaia, na fazenda de Tenório, esperando o grileiro para atacá-lo.

Horóscopo

ÁRIES

Alto astral, confiança nas relações e convites atraentes darão sabor ao dia. Garanta uma programação gostosa para o fim de semana com uma viagem a dois ou atividades culturais. Comunicações de trabalho cobrarão atenção dobrada com Mercúrio retrógrado: pergunte, esclareça detalhes e evite mal-entendidos. Reflexões sobre o futuro envolverão mudança no papel profissional. Firme amizades.

TOURO

Foque nos relacionamentos de trabalho e fortaleça sua posição. A semana terminará com boas aquisições e conquista financeira. Encontros poderosos poderão resultar em oportunidades de sucesso. Desenvolva ideias: um novo projeto poderá emplacar e fortalecer a reputação. Descubra prazeres diferentes e reinvente a vida. O dia favorecerá mudanças. Renove conceitos e ganhe liberdade.

GÊMEOS

Aprofunde o diálogo com a família, organize a casa e resolva antigas pendências. A semana terminará com sabor de vitória e satisfação com suas conquistas. Acolha amizades e fragilidades da equipe. Gestos carinhosos e sentimentos generosos valerão mais do que mil palavras. Marte em seu signo poderá causar impaciência com pequenas coisas. Por isso, pegue leve no nível de exigência. Viagem à vista!

CÂNCER

Oportunidades de trabalho animarão o clima. Espere por sucesso dos empreendimentos e foque na evolução da carreira. A rotina ficará mais gostosa com novas atividades e cuidados corporais. Some forças com a família para implantar hábitos saudáveis e investir no bem-estar. Conversas de hoje aprofundarão vínculos afetivos e inspirarão reflexões sobre escolhas e caminhos a seguir.

LEÃO

Conversas carinhosas e bem-humoradas intensificarão o amor. Crie uma programação diferente para o fim de semana e curta as coisas boas da vida em ótima companhia. As comunicações estarão abertas. Este será um ótimo momento para se expor, aumentar o prestígio e conquistar novos espaços. Brilhe e cause impacto nas apresentações, entrevistas e reuniões de trabalho. Sucesso!

VIRGEM

Assuma poder e aproveite oportunidades de crescimento financeiro. A semana terminará com o planejamento de mudanças e decisões de investimentos. Firme acordos, repense objetivos e administre seus recursos com visão de futuro. Transações imobiliárias estarão aquecidas. Some forças com a família e realize sonhos. Mudanças virão para melhor nesta fase. Consolide a carreira.

LIBRA

Brilhe, revele seu poder e conquiste novas relações. A semana terminará com otimismo e empolgação com novos projetos. Tudo aberto para viajar, investir nos estudos, firmar sua reputação e começar um novo ciclo de vida. O dia será repleto de novidades: pesquise informações e descubra novas motivações. Conversas carinhosas com irmãos, vizinhos ou parentes renovarão os sentimentos.

ESCORPIÃO

Boas notícias na área financeira darão tranquilidade. Você poderá receber uma proposta de trabalho ou alcançar as metas e fechar a semana com ótimos resultados. Pense coletivamente; conversas e interações de hoje inspirarão reflexões importantes sobre mudanças e contribuição com a sociedade. Encerre um longo ciclo com consciência do que você deve preservar e descartar.

SAGITÁRIO

Sentimentos generosos, otimismo, envolvimento com atividades de grupo e questões coletivas manterão o astral em alta. Carisma, bom humor e simpatia marcarão sua presença nas interações de hoje. Aproveite a passagem da Lua por seu signo para investir na sua imagem, cuidar da beleza, caprichar nos looks e movimentar o corpo. Aceite convites de amigos e enriqueça a bagagem cultural.

CAPRICÓRNIO

Acolha necessidades da família, visualize os próximos passos na carreira e avalie expectativas. A sensibilidade estará amplificada hoje. Valerá encerrar atividades mais cedo e curtir o sossego do lar ou momentos de relaxamento total junto à natureza. Perspectivas positivas de trabalho apontam para maior estabilidade financeira. Repense investimentos. Novidades na carreira inspirarão novos projetos.

AQUÁRIO

A vida social estará animada. Aceite um convite para viajar ou para curtir programas culturais em ótima companhia. O dia também trará conexões internacionais ou notícias de alguém querido de longe. Motive a equipe, some forças e conquiste bons resultados de trabalho. A semana terminará com revelações e respostas existenciais; planeje mudanças com calma. Reestruturações pela frente!

PEIXES

Decida moradia ou finalize uma transação imobiliária e resolva assuntos de família. A semana terminará com sucesso profissional e perspectivas positivas na área financeira. Estratégias darão certo: impulsione a carreira e ganhe projeção. Negócios estarão aquecidos; você poderá aumentar o patrimônio ou construir bases mais firmes para o futuro. Aprofunde vínculos num novo grupo.

social

Bruna de Andrade está entre os homenageados desta edição!

Um click especial dela, **dra Taís Moita!**

O bacharel em Direito, **Gabriel Henrique Revez de Oliveira,** em momento de descontração!

AGENDA

1ª Cavalgada Beneficente de Macedônia acontece dia 23

A cavalgada terá a saída da propriedade do Jamil, tendo início a partir das 09 horas da manhã

→ Da **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

No próximo dia 23 de outubro acontecerá a 1ª Cavalgada Beneficente em Macedônia em comemoração ao retorno da Festa do Peão que, após 17 anos, não era realizada na cidade.

A cavalgada terá a saída da propriedade do Jamil, tendo início a partir das 09 horas da manhã, com café da manhã incluso para as comitivas.

O mapa com todo o percurso, que terminará com almoço servido no espaço Santos Reis, será divulgado em breve.

A comissão organizadora e a Prefeitura de Macedônia convidam as comitivas, prefeitos e autoridades de toda a região para esse grande evento.

Mais informações sobre a realização da cavalgada (17) 99746-8667 Claude.

Para confirmar a presença das comitivas na cavalgada (17) 99774-9940 Luiz ou (17) 99676-9475 Eder.

"Macedônia está em festa! No próximo mês teremos o retorno da tradição da Festa do Peão e também a 1ª Cavalgada Beneficente com apoio do Fundo Social de Solidariedade, presidido pela minha vice-prefeita, Vanja Sabino Reis. Desde já convidamos as comitivas de toda a nossa região para participar, os prefeitos e autoridades também, todos juntos celebrar. Nosso muito obrigado a todos. " Finaliza o prefeito, Reginaldo Marcomini.